

ヨシケイキッチン!

11/2週<ホリウム>週間献立表



11/6(金)夕食 洋風おろしソースの鶏つくね
ローストビーフソースを使用して洋風に仕上げました！
大根おろしとの相性もバッチリです◎

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	11月2日(月)	11月3日(火) 文化の日	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
昼食	鶏肉となすの甘辛炒め 白はんぺんとオクラの煮もの みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 	骨取りかれのオニオンチーズフライ 大根のミモザサラダ スープ(焼麩・白菜) 	鶏肉といんげんのみそ煮 キャベツの炒めもの すまし汁(じゃが芋・えのき茸) 	豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮もの みそ汁(焼麩・人参) 	牛肉とごぼうの塩麹きんぴら じゃが芋のあえもの みそ汁(青菜・玉葱) 	ピリ辛にら玉ラーメン 新 白菜のナムル カリフラワーの炒めもの 	鶏肉とれんこんのコンソメ炒め ハムと大根の煮もの ミネストローネ 
	●エネルギー382kcal ●蛋白質26.7g ●脂質20.7g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー331kcal ●蛋白質17.2g ●脂質18.3g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー332kcal ●蛋白質22.3g ●脂質20.8g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー292kcal ●蛋白質19.2g ●脂質16.3g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー309kcal ●蛋白質17.5g ●脂質18.3g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー607kcal ●蛋白質26.9g ●脂質23.3g ●炭水化物69.8g ●食塩相当量3.3g※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー307kcal ●蛋白質20.2g ●脂質19.2g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.2g 新
夕食	ポークケチャップ煮 ツナマカロニサラダ ブロッコリーの炒めもの 	焼き鳥丼 五目揚げともやしの煮もの みそ汁(豆腐・青菜) 	豚肉の焼き肉のたれ炒め ハムとれんこんのサラダ 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	まぐろ漬け山かけ丼 もやしの卵炒め みそ汁(生椎茸・細葱) 	新 洋風おろしソースの鶏つくね ちくわとブロッコリーのサラダ スープ(えのき茸・パセリ) 	ミナミカゴカマスとかぼちゃの炒めもの ほぐし鶏とオクラのあえもの みそ汁(太葱・人参) 	新 ソースで簡単！豆腐ステーキのそぼろあんかけ 白はんぺんとキャベツのサラダ 塩昆布ご飯 鶏がらスープ(焼麩・玉葱) 
	●エネルギー487kcal ●蛋白質23.5g ●脂質31.6g ●炭水化物32.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー314kcal ●蛋白質33.9g ●脂質13.8g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー306kcal ●蛋白質19.2g ●脂質16.6g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー213kcal ●蛋白質20.7g ●脂質8.7g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー285kcal ●蛋白質21.0g ●脂質16.4g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー371kcal ●蛋白質26.7g ●脂質18.9g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー418kcal ●蛋白質23.7g ●脂質30.4g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量3.8g
2食の合計							※ご飯の栄養量は含まれません
栄養量	エネルギー 869kcal 蛋白質 50.2g 脂質 52.3g 炭水化物 56.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 645kcal 蛋白質 51.1g 脂質 32.1g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 638kcal 蛋白質 41.5g 脂質 37.4g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 505kcal 蛋白質 39.9g 脂質 25.0g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 594kcal 蛋白質 38.5g 脂質 34.7g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 978kcal 蛋白質 53.6g 脂質 42.2g 炭水化物 97.1g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 725kcal 蛋白質 43.9g 脂質 49.6g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 7.0g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。

